

一般健康診断 問診票

Эрүүл мэндийн ерөнхий үзлэгийн асуумж

健康保険被保険者証等（健康保険証）に記載されている記号、番号（枝番）、保険者番号を転記してください。記載いただいた場合は、記号・番号を健診結果とともに加入する保険者へ提供し、健診結果の管理に活用いたします。

Эрүүл мэндийн даатгалын даатгуулагчийн үнэмлэх（Эрүүл мэндийн даатгалын карт）-энд бичигдсэн тэмдэг болон салаалсан дугаар, даатгагчийн дугаарыг бичнэ үү. Бичсэн тохиолдолд, тус тэмдэг дугааруудыг эрүүл мэндийн үзлэгийн дүнгийн тань хамт таны хамрагддаг даатгалын даатгагчид олгож, тэрхүү мэдээллийг эрүүл мэндийн үзлэгийн дүнг хянахад ашиглана.

記号：

Тэмдэг：

番号（枝番）： -

Салаалсан дугаар：

保険者番号：

Даатгагчийн дугаар：

団体・会社名：

Байгууллага/ Компаний нэр：

所属部署名：

Харьяалагддаг Газар /Хэлтсийн нэр：

氏名

Овог нэр：

生年月日： 年 月 日 年齢： 歳 性別： 男・女
 Төрсөн он сар өдөр： он сар өдөр Нас： нас Хүйс： Эр / Эм

本問診票は、事業者が労働者の健康状態を把握し、労働時間の短縮、作業転換等の事後措置を行い、脳・心臓疾患の発症の防止、生活習慣病等の増悪防止を図るという目的において使用されます。

Энэ асуумжийг байгууллага ажилтныхаа эрүүл мэндийн байдлыг мэдэж, ажлын цагийг богиносгох, ажлын байрыг солих зэрэг шаардлагатай арга хэмжээг авч хэрэгжүүлэн, ажилтан тархи, зүрх судасны өвчтэй болохоос урьдчилан сэргийлэх, амьдралын хэв маягтай холбоотой өвчин зэрэг нь даамжрахаас сэргийлэх зэрэг зорилгоор ашиглана.

| 分類・ Ангилал | No. | 質問項目・ Асуулт | 回答・ Хариулт |
|---|-----|--|-----------------------|
| 既往歴 Өвчний түүх | 1 | 医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。 Эмч “Тархины цус харвалт（Тархины цус алдалт, тархины шигдээс гэх мэт）” гэж оношилж байсан ба эмчилгээ хийлгэж байсан эсэх？ | ①はい Тийм ②いいえ Үгүй |
| | 2 | 医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。 Эмч “Зүрхний эмгэг（Зүрхний бах, зүрхний шигдээс гэх мэт）”-тэй гэж оношилж байсан ба эмчилгээ хийлгэж байсан эсэх？ | ①はい Тийм ②いいえ Үгүй |
| | 3 | 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療（人工透析など）を受けていますか。 Эмч “Бөөрний архаг эмгэг”, “Бөөрний дутагдал”-тай гэж оношилсон ба эмчилгээ（Гемодиализ эмчилгээ гэх мэт） хийлгэж байгаа эсэх？ | ①はい Тийм ②いいえ Үгүй |
| | 4 | 医師から、貧血といわれたことがありますか。 Эмч “Цус багадалт”-тай гэж оношилж байсан эсэх？ | ①はい Тийм ②いいえ Үгүй |
| (うち服薬歴) (Үүнээс, эм ууж байгаа байдал) | | 現在、a から c の薬を使用していますか* Одоо дараах a, b, c-д заасан эмийг ууж байгаа эсэх？* | |
| | 5 | a. 血圧を下げる薬 a. Даралт бууруулах эм | ①はい Тийм ②いいえ Үгүй |
| | 6 | b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射 b. Цусан дахь сахарын хэмжээг бууруулах эм, эсвэл инсулины тарилга | ①はい Тийм ②いいえ Үгүй |
| (うち喫煙歴) (Үүнээс, | 7 | c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬 c. Холестерол бууруулах эм, триглицерид бууруулах эм | ①はい Тийм ②いいえ Үгүй |
| | 8 | 現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 （※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計 100 本以上、又 | ①はい Тийм |

* 医師の診断・治療のもとで服薬中の者を指す。

*Эмчийн онош, эмчилгээний хүрээнд эм ууж байгаа хүнд хамаарна.

| 分類・ Ангилал | No. | 質問項目・ Асуулт | 回答・ Хариулт |
|---------------------------------------|---|---|---|
| тамхидалт) | | は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者) Одоо тогтмол тамхи татаж байгаа эсэх? (*“Одоо тогтмол тамхи татаж байгаа хүн” гэдэг нь “Нийт 100 ширхгээс илүү тамхи татсан, эсвэл 6 сараас дээш хугацааны турш тамхи татаж байгаа бөгөөд сүүлийн 1 сарын турш тамхи татаж байгаа хүнийг хэлнэ.)* | ②いいえ ユгүй |
| 業務歴 Ажлын түүх | 9 | これまでに、重量物の取扱いのある業務経験がありますか Өнөөг хүртэл хүнд жинтэй юмтай харьцдаг ажил хийж байсан эсэх? | ①はい Тийм ②いいえ ユгүй |
| | 10 | これまでに、粉塵の多い環境での業務経験がありますか。 Өнөөг хүртэл тоос тоосонцор ихтэй нөхцөлд ажиллаж байсан эсэх? | ①はい Тийм ②いいえ ユгүй |
| | 11 | これまでに、激しい振動を伴う業務経験がありますか Өнөөг хүртэл хүчтэй доргионтой нөхцөлд ажиллаж байсан эсэх? | ①はい Тийм ②いいえ ユгүй |
| | 12 | これまでに、有害物質の取扱いのある業務経験がありますか。 Өнөөг хүртэл хорт болон аюултай бодистой харьцдаг ажил хийж байсан эсэх? | ①はい Тийм ②いいえ ユгүй |
| | 13 | これまでに、放射線の取扱いのある業務経験がありますか。 Өнөөг хүртэл цацраг туяатай харьцдаг ажил хийж байсан эсэх? | ①はい Тийм ②いいえ ユгүй |
| | 14 | 現在の職場では、どのような勤務体制で働いていますか。 Одоо ажиллаж байгаа газартаа ямар цагийн хуваариар ажилладаг вэ? | ①常時日勤 Тогтмол өдрийн цагаар ②常時夜勤 Тогтмол шөнийн цагаар ③交替制（日勤と夜勤の両方あり） Ээлжээр（Өдөр, шөнийн аль аль цагаар нь ажилладаг.） |
| | 15 | 現在の職場での、直近1ヶ月間の1日あたりの平均的な労働時間はどのぐらいですか。（昼食等の休憩時間を除き、時間外労働を含む） Одоо ажиллаж байгаа газрын тань сүүлийн 1 сарын хугацааны өдрийн дундаж ажлын цаг хэд байсан бэ?（Үдийн цайны цаг г.м түр завсарлах цагийг оруулахгүй ба илүү цагаар ажилласан цагийг оруулж тооцно.） | ①6時間未満 6-гаас доош цаг ②6時間以上8時間未満 6-гаас дээш, 8-аас доош цаг ③8時間以上10時間未満 8-аас дээш, 10-аас доош цаг ④10時間以上 10-аас дээш цаг |
| 16 | 現在の職場での、直近1ヶ月間の1週間あたりの平均的な労働日数はどのぐらいですか。 Одоо ажиллаж байгаа газрын тань сүүлийн 1 сарын хугацааны долоо хоногийн дундаж ажлын өдөр хэд байсан бэ? | ①3日間未満 3-аас доош өдөр ②3日間以上5日間未満 3-аас дээш, 5-аас доош өдөр ③5日間 5 өдөр ④6日間以上 6-гаас дээш өдөр | |
| 体重増加 Биеийн жингийн нэмэгдэл | 17 | 20歳の時の体重から10kg以上増加していますか。 20 настай үеийн биеийн жингээсээ 10-аас дээш кг-аар нэмэгдсэн эсэх? | ①はい Тийм ②いいえ ユгүй |
| 身体活動 Дасгал хөдөлгөөн | 18 | 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。 Долоо хоногт 2-оос дээш удаа, нэг удаад 30-аас дээш минутын хугацаатайгаар, бага зэрэг хөлрөх хэмжээний дасгал хөдөлгөөнийг 1 жилээс дээш хугацааны турш хийж байгаа эсэх? | ①はい Тийм ②いいえ ユгүй |
| | 19 | 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。 Өдөр тутамд явган явах болон үүнтэй дүйцэхүйц дасгал хөдөлгөөнийг өдөрт 1 цагаас илүү хугацаатайгаар хийж байгаа эсэх? | ①はい Тийм ②いいえ ユгүй |
| | 20 | ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。 Ойролцоо насны, ижил хүйсний хүнтэй харьцуулахад, илүү хурдан алхдаг эсэх? | ①はい Тийм ②いいえ ユгүй |
| 歯の状態 Шүдний эрүүл байдал | 21 | 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。 Хоол зажилж идэх үеийн байдал тань алинд нь тохирох вэ? | ①何でもかんで食べることができる Юуг ч зажлаад идэж чадна。 ②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある Шүд болон буйл, шүдний хазалт хэвийн бус байдалтай, зажлахад хүндрэлтэй үе байдаг. |

| 分類・ Ангилал | No. | 質問項目・ Асуулт | 回答・ Хариулт |
|--|-----|---|--|
| | | | ③ほとんどかめない Бараг зажилж чадахгүй. |
| 食習慣 Хооллолт | 22 | 人と比較して食べる速度が速いですか。 Бусадтай харьцуулахад илүү хурдан иддэг үү? | ①速い Хурдан ②ふつう Хэвийн ③遅い Удаан |
| | 23 | 就寝前の 2 時間以内に夕食をとることが週に 3 回以上ありますか。 Долоо хоногт 3-аас дээш удаа унтахынхаа өмнөх 2 цагийн дотор оройн хоол иддэг эсэх? | ①はい Тийм ②いいえ Үгүй |
| | 24 | 朝昼夕の 3 食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。 Өглөө, өдөр, оройн 3 хоолноос гадна дундуур нь хооллох, амттан идэх үе байдаг эсэх? | ① 毎日 Өдөр бүр ② 時々 Хааяа ③ ほとんど摂取しない Бараг иддэггүй |
| | 25 | 朝食を抜くことが週に 3 回以上ありますか。 Долоо хоногт 3-аас дээш удаа өглөөний хоол иддэггүй. | ①はい Тийм ②いいえ Үгүй |
| 飲酒の状況 Согтууруулах ундааны хэрэглээ | 26 | お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）はどの位の頻度で飲みますか。 Согтууруулах ундаа (Япон сакэ, шоочу архи, пиво, европ согтууруулах ундаа г.м)-г хэр тогтмол уудаг вэ? | ①毎日 Өдөр бүр ②時々 Хааяа ③ほとんど飲まない (飲めない) Бараг уудаггүй (ууж чаддаггүй) |
| | 27 | 飲酒日の 1 日当たりの飲酒量はどの位ですか。 日本酒 1 合 (180 ml) の目安: ビール中瓶 1 本 (約 500 ml)、焼酎 2 5 度 (110 ml)、ウイスキーダブル一杯 (60 ml)、ワイン 2 杯 (240 ml) Согтууруулах ундааг нэг өдөрт хэр хэмжээтэй уудаг вэ? Япон сакэ 1 гоо (180 мл)-гийн хэмжээний баримжаа: Дунд зэргийн шилтэй пиво 1 (500 мл орчим), 25 градусын шоочу архи 110 мл, 2 унци виски 1 хундага (60 мл), вино 2 хундага (240 мл) | ① 1 合未満 1 гоо-гоос бага ② 1 ~ 2 合未満 1 гоо-гоос их, 2 гоо-гоос бага ③ 2 ~ 3 合未満 2 гоо-гоос их, 3 гоо-гоос бага ④ 3 合以上 3 гоо-гоос их |
| 休養 Амралт | 28 | 睡眠で休養が十分とれていますか。 Нойроо авснаар хангалттай амарч чадаж байгаа эсэх? | ①はい Тийм ②いいえ Үгүй |
| 生活習慣 改善意向 Амьдралын хэвшлээ засах тухай санаа бодол | 29 | 運動や食生活等の生活習慣を改善しようと思っていますか。 Дасгал хөдөлгөөн болон хооллолт зэрэг амьдралын хэвшлээ засъя гэж бодож байна уу? | ①改善するつもりはない Засах санаа байхгүй。 ②改善するつもりである (概ね 6 か月以内) Засах санаатай. (6 сар орчмын дотор) ③近いうちに (概ね 1 か月以内) 改善するつもりであり、少しずつ始めている Ойрын хугацаанд (1 сар орчмын дотор) засах санаатай бөгөөд бага багаар засч эхэлж байгаа。 ④既に改善に取り組んでいる (6 か月未満) Аль хэдийнэ засч эхэлсэн. (6 сар болоогүй) ⑤既に改善に取り組んでいる (6 か月以上) Аль хэдийнэ засч эхэлсэн. (6 сараас илүү хугацаа өнгөрсөн) |
| | 30 | 生活習慣の改善について保健指導 (個人への指導) を受ける機会があれば、利用しますか。 Амьдралын хэвшлийг засах талаар эрүүл мэндийн зөвлөгөө (Хувь хүнд зориулсан, ганцаарчилсан заавар) авах боломж байвал, зөвлөгөө авахыг хүсч байна. | ①はい Тийм ②いいえ Үгүй |
| その他 Бусад | 31 | 何か健康について相談したいことがありますか。 Эрүүл мэндтэй холбоотой зөвлөгөө авахыг хүсч буй ямар нэг зүйл байна уу? | ①はい Тийм ②いいえ Үгүй |